

**Tema 1**  
Hvordan opplevde  
du bruddet?

# Kurslederhefte

## **Fortsatt Foreldre**

*Hvordan være en god nok  
forelder for barnet ditt etter  
samlivsbrudd?*

# Om Fortsatt Foreldre

Fortsatt Foreldre er et kurs for foreldre etter samlivsbrudd. Målet er å skape et godt nok foreldresamarbeid med ekspartner etter samlivsbrudd – til beste for barna. Foreldre deltar på kurset uten ekspartner. Kurset tilbys ved mange familievernkontor i landet og har vært eid av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) siden 2010. Opprinnelig ble Fortsatt Foreldre utviklet ved Modum bad i 2007 og finansiert gjennom Tone Bergesens stiftelsen.

## **Fem tema - valgt av foreldre**

Temaene i Fortsatt Foreldre kurset ble valgt ut gjennom fokusgruppeintervju med foreldre etter samlivsbrudd. Foreldregrupper på Ringerike og Kongsberg familievernkontor, ledet av familierapeutene Gunvor Ek og Aud Kummuneje, stod for de første utprøvingene av temaene. Professor i familiepsykologi Frode Thuen veiledet og bidro til utforming av kursets første versjon. Ut fra dette ble det gjennomført intervjuer med fagpersoner om hvert av temaene. Intervjuene er samlet i fem temahefter og utgjør kunnskapsgrunnlaget for kurset. Fortsatt Foreldre har vært utgitt i flere utgaver og mange har bidratt opp igjennom årene i utviklingsarbeidet av kurset. De fem temaene som opprinnelig ble valgt ut av foreldre med erfaring fra samlivsbrudd, utgjør fremdeles grunnlaget i kurset.

## **Fortsatt Foreldre – materiell og ressurser**

Fortsatt Foreldre består av temahefter, kurslederhefter, undervisningsmateriell og en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Temaheftene inneholder intervjuer med fagpersoner som er utført og skrevet av Guro Hansen Helskog, Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik.

Kurslederhefter og undervisningsmateriell er utarbeidet av Barne-, ungdoms og familieetaten (Bufetat) i 2024 ved psykologspesialist/PhD Ragnfrid Nordbø og enhetsleder ved familievernkontoret i Buskerud familierapeut Kristin Tafjord Lærum.

Dette materialet baserer seg på intervjuer fra 2007, 2011 og 2022, innsiktsinnhenting fra familievernet i 2024 og utprøving og tilpasning av kurset ved familievernkontoret i Buskerud. Innsiktsinnhenting er fra ledere ved alle landets familievernkontorer, nåværende og tidligere Fortsatt Foreldrekursholdere, dialogmøter med erfarne kursholdere, samt innspill fra Spisskompetansemiljø vold og høykonflikt i Bufetat.

Bufdir har utarbeidet en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Den digitale versjonen er tilgjengelig på [Foreldrehverdag.no](https://foreldrehverdag.no) og er et åpent tilbud til alle.

# Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

**Catharina Boland**, barnepsykolog med lang erfaring fra barne- og ungdomspsykiatrien og som terapeut ved avdeling for familiebehandling ved Modum Bad. **Lisbeth Holter Brudal**, psykologspesialist med en doktorgrad fra 1981 ved Universitetet i Oslo, forfatter og skribent. **Trine Eikrem**, psykologspesialist og leder for Bufetats spisskompetansemiljø for familievernets arbeid med vold og høykonflikt i nære relasjoner. **Jartrud Sofie Frafjord**, psykolog og tidligere leder for Bufetat sitt spisskompetanseteam «Barn og unge i familievernet». **Dag Furuholmen**, lege, spesialist i psykiatri og tidligere leder for forskningsgruppa i MannsForum. **Kirsti Ramfjord Haaland**, spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi, forsker og driver av Institutt For Familie og Samlivsterapi. **Katrin Koch**, spesialist i klinisk psykologi med omfattende arbeidserfaring fra offentlig og privat virksomhet, deriblant fra arbeid som sakkyndig i barnevern- og foreldretvistsaker. **Hedvig Montgomery**, psykolog og spesialist innen familie- og parterapi, forfatter og spaltist. **Kari Moxnes**, professor emerita ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. **Dag Øystein Nordanger**, psykolog-spesialist ved Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region vest (RVTS vest) med en deltidsstilling som professor ved OsloMet. **Grethe Nordhelle**, psykolog, førstelektor og advokat og har lang erfaring med familie-, barnefordelings- og barnevernssaker. **Ingunn Størksen**, utdannet psykolog og er professor i pedagogisk psykologi ved Nasjonalt senter

for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøsentret) ved Universitetet i Stavanger (UiS). **Gry Stålsett**, spesialpsykolog og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF vitenskapelige høgskolen. **Frode Thuen**, professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet, forfatter og spaltist. **Odd Arne Tjersland**, dr. philos, professor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og psykologspesialist i barnepsykologi og familiepsykologi. **Jesper Juul**, familierapeut, skribent og tidligere leder ved det danske Kempler Instituttet. **Nick Woodall**, en av stifterne og driverne av The Family Separation Clinic i London, har en mastergrad i psykodynamisk psykoterapi fra University of London og er sertifisert terapeutisk megler fra School of Psychotherapy & Counselling Psychology, Regents University.












Intervjuene med fagpersonene er utført og skrevet av:

**Guro Hansen Helskog**, dosent i pedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og tidligere ansatt i fagutviklingsprosjekter, veilednings- og kursvirksomhet ved Modum Bad. **Kristin Tafjord Lærum**, sosiolog, familierapeut og tidligere ansatt i prosjekt- og lederstillinger innen psykisk helse og familiefeltet ved Modum Bad. **Helle Myrvik**, lektor og diakon og har vært kurs- og prosjektleder ved Modum Bads kurs- og kompetansesenter (2007/2011/2022).

## Veileder til kursledere

Dette kurslederheftet inneholder bilder av alle lysbildene i Tema 1 og introduksjonen. Til hvert lysbilde er det en kort info til deg som kursleder om hensikten med lysbildet. I tillegg følger et manusforslag når du presenterer. Manusforslaget er kun ment å gi deg veiledende tekst. Mange kan ha nytte av å lese gjennom manuset i forkant og heller bruke egne ord i selve kursgjennomgangen. Disponering av tiden og lysbildegjennomgang er ofte en utfordring i kurs. Det varierer også utfra hvor delaktige kursdeltakere er underveis.

Med utgangspunkt i at hver kursøkt varer i 2 timer, følger det et anslag for hvordan lysbildene bør fordeles i forhold til tid. Som kursleder står du fritt til å velge blant lysbildene, filmer og oppgaver. Det viktigste er din vurdering av hva som er best for kursdeltakerne og deres utbytte av kurset.

Tema 1 og intro – Hvordan opplevde du bruddet		
Tid	Lysbilde	Innhold
 20 min	Lysbilde 1-12	Velkommen Vanlig, men vanskelig Om Fortsatt Foreldre Gruppereregler Kort presentasjon
 25 min	Lysbilde 13-21	 Intro av karakterene Ulike ståsted ved brudd Felles ståsted ved brudd  Øvelse
 10 min	<b>Pause</b>	
 55 min	Lysbilde 22-34	Krisereaksjoner Toleransevindu  Martin blir sint på Bianca Å forstå egne følelser  Refleksjonsoppgave Tidslinje  Frokostbursdag for Eddie Nytt familiekart  Egen refleksjon
 5 min	Lysbilde 35	Avslutning

## Forberedelser før kursoppstart

- Sjekk at presentasjonen og filmene i presentasjonen fungerer før hver kursøkt.
- NB! For at lenkene til filmene skal fungere fra presentasjonen, må du være tilkoblet internett.
- Til hvert tema i Fortsatt Foreldre er det laget et temahefte. Temaheftene deles ut til kursdeltakerne for hvert tema. Kursdeltakerne kan også finne temaheftene digitalt på <https://bestill.bufdir.no/pub/familievern/foreldrekurs>
- Skriv gjerne ut lysbildene for hvert tema til kursdeltakerne slik at de kan gjøre egne notater i disse. De ligger klare i kurslederportalen – under “Temahefter og handouts til foreldre”.
- Husk å legge frem penn og papir til kursdeltakere før kursoppstart hver gang. Dette trenger de for å gjennomføre oppgaver underveis i kurset.
- Du kan tipse kursdeltakere om den digitale nettversjonen av Fortsatt Foreldre som ligger åpent tilgjengelig på <https://www.bufdir.no/familie/tilbud/fortsatt-foreldre/>. Digitalt kurs erstatter ikke fysisk kurs og konseptet er noe annerledes, men det kan være fint å henvise til dersom en kursdeltaker er forhindret i å delta på et kurstema. Som kursleder står du også fritt til å spille av klipp fra digitalt kurs dersom du ønsker det.

## Lysbilde 1



### Info til kursleder

Hensikten med Introduksjonen er todelt: Det ene å etablere en trygg ramme for å gå inn i potensielt sårbare og skamfulle tema. Det andre er å introdusere kursdeltakerne for hvorfor det er så viktig å ha barna i fokus etter samlivsbrudd. Dette kan bl.a. gjøres ved å anerkjenne kursdeltakerne for å ha meldt seg på kurset og satt av tid til disse temaene.

**Fortsatt Foreldre kurs**  
Hvordan være en god nok forelder for barnet ditt etter brudd?

Fem temaer til inspirasjon, kunnskap og refleksjon

25.02.2025

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Velkommen til kurset Fortsatt Foreldre! Dette er et kurs som tar opp spørsmål knyttet til: Hvordan være en god nok forelder for barnet ditt etter samlivsbrudd. Det står "godt nok" her fordi det rett og slett ikke finnes ett svar på det. Det handler mer om hvem du er, hvem barnet ditt er og hva som er din situasjon med din ekspartner. Det finnes ikke perfekte foreldre – enten de bor under samme tak eller ikke. Derfor skal vi gjennom kurset bruke dette begrepet flere ganger: "Hva er godt nok". Det finnes imidlertid kunnskap og temaer som er viktige for barn i og etter samlivsbrudd. Kurset gjennomgår altså disse temaene – til inspirasjon, kunnskap og refleksjon.

## Lysbilde 2



### Info til kursleder

Fokuset i Fortsatt Foreldre ligger gjennomgående i barns beste etter samlivsbrudd. For mange kursdeltakere er det en krevende øvelse å skulle gå inn i denne tematikken. Hensikten med å starte med tittelen på rapporten "Vanlig, men vanskelig", er å bruke denne til å normalisere hvor krevende samlivsbrudd kan være. Og så tidlig som mulig introdusere at det er krevende både for barn og foreldre involvert.

## "Vanlig, men vanskelig"

Kilde: "Vanlig, men vanskelig. Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd". Rapport fra Voksne for barn (2024)



### Manusforslag til kursleder

Vanlig, men vanskelig – det er tittelen på en rapport som ble gitt ut av Voksne for barn i 2024. Rapporten var en sammenstilling av barn og foreldres opplevelser etter samlivsbrudd. Hovedkonklusjonen i denne rapporten er nettopp dette som står her: Samlivsbrudd er vanlig, men vanskelig.

## Lysbilde 3



### Info til kursleder

*Dette lysbildet ligger som skjult i presentasjonen. I utgangspunktet trenger du ikke å ta med lysbildet.* Om du som kursleder vurderer det som lurt å ta med, kan du velge å gjøre det. Merk deg at det i så fall vil ta litt mer tid av kurset. Ønsker du å bruke lysbildet må du: finne lysbildet i den venstre kolonnen som viser alle lysbildene i smått, høyreklikk på lysbildet og trykk “vis lysbilde”.

### Samlivsbrudd – hos barn

- 20 000 barn årlig
- For barn kommer bruddet oftest som et sjokk
- Barn opplever dårligere psykiske helse etter bruddet og økning av emosjonelle reaksjoner som sinne, frustrasjon, tristhet og angst
- Mange barn ønsker å bo like mye hos begge foreldrene, men også en del som ikke ønsker det
- Viktig å lytte til akkurat ditt barn og finne løsninger som passer din families behov

Kilde

- "Vanlig, men vanskelig". Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd. Rapport fra Voksne for barn (2024)
- "Foreldre i konflikt og familier i endring: Barns perspektiv på bostedsordninger, deltakelse og foreldrekonflikt, og saker med vold i familievernet". Resultater fra FamilieForSK-studien. Rapport fra Folkehelseinstituttet (2024)

Budsjetter  
Ny rapport: Barn deler ønske om bosted etter brudd. - Betyr ikke at én ordning er best for alle.  
Ny rapport har berørt barns ønsker og opplevelser ved foreldrebrudd.  
Tilsvarende saksbehandlingstid.

Budsjetter  
Ny rapport: Barn deler ønske om bosted etter brudd. - Betyr ikke at én ordning er best for alle.

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Mange barn opplever samlivsbrudd hvert år - i alt 20 000 barn årlig. Dersom vi spør barn så sier de fleste barn at selve bruddet kom som et sjokk. Mange barn opplever også å få dårligere psykisk helse etter et samlivsbrudd. De får gjerne økte emosjonelle reaksjoner i form av sinne, frustrasjon, tristhet og angst. Mange barn ønsker selv å bo likt hos begge foreldre. Samtidig er det en del barn som ikke ønsker å bo likt hos begge.


Oppsummert viser studier at det er viktig å sjekke ut med ditt barn og finne løsninger som passer din families behov.

## Lysbilde 4



### Info til kursleder

*Også dette lysbildet ligger som skjult i presentasjonen. I utgangspunktet trenger du ikke å ta det med i kurset.* Om du som kursleder vurderer det som lurt å ta med, kan du velge å gjøre det. Merk deg at det i så fall vil ta litt mer tid av kurset. Ønsker du å bruke lysbildet må du: finne lysbildet i den venstre kolonnen som viser alle lysbildene i smått, høyreklikk på lysbildet og trykk “vis lysbilde”.



Fortsatt  
Foreldre

### Samlivsbrudd – hos voksne

- For foreldre er bruddet enten et resultat av en langvarig prosess eller oppstår mer brått
- Mange foreldre kan oppleve at de har dårlig kommunikasjon rundt barnet med ekspartner
- Å vurdere hvordan barn har det ved samlivsbrudd kan være krevende for foreldre
- Foreldre har tendens til å undervurdere barns reaksjoner knyttet til foreldrekonflikter sammenlignet med barnas egne vurderinger

Kilde

- "Vanlig, men vanskelig. Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd". Rapport fra Voksne for barn (2024)
- "Foreldre i konflikt og familier i endring: Barns perspektiv på bostedsordninger, deltakelse og foreldrekonflikt, og saker med vold i familievernet". Resultater fra Familieforsk-studien. Rapport fra Folkehelseinstituttet (2024)





### Manusforslag til kursleder

Flere foreldre kan oppleve samlivsbruddet som resultat etter en langvarig prosess. Kanskje har partene, eller en av partene, tenkt på dette lenge og forsøkt å endre på situasjonen. For andre foreldre kommer bruddet mer plutselig. Den ene parten kan fortelle at de ønsker brudd, uten at den andre har tenkt tanken. Eller ved plutselig oppdagelse av utroskap eller andre former for tillitsbrudd.

Mange foreldre opplever at kommunikasjonen rundt barnet/barna mellom foreldrene fungerer dårlig ved brudd. Dette gjelder særlig i perioden rett etter bruddet. Det er også slik at for foreldre er det gjerne vanskelig å selv skulle vurdere hvordan barna har det med samlivsbrudd. Det kan handle om at barna forsøker å skjule hva de opplever. Kanskje de registrerer at foreldrene har det vanskelig og forsøker å støtte dem. Eller det kan også være at det rett og slett er vanskelig å oppfatte hvordan barn har det når både de og foreldrene er i en krisesituasjon. Studier viser at foreldre har en tendens til å undervurdere barnas reaksjoner på konflikter mellom foreldrene – og at det er en forskjell fra hva barna forteller når de blir spurt uten foreldre til stede.

## Lysbilde 5



### Info til kursleder

Som kursleder kan du velge å lese hele eller bare siste setning i sitatet fra Signe Horn - generalsekretær i Voksne for barn. Sitatet er altså fra hennes tekst i rapporten “Vanlig, men vanskelig. Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd” (2024).

”

Det sies at skilsmisse aldri tar slutt. Mange voksne som skiller lag, kan bruke mye av livet på å bearbeide sårene etter bruddet. Det samme gjelder i høyeste grad mange av barna. (...) **Barna er det fineste som står igjen når kjærligheten mellom de voksne har tatt slutt**

Signe Horn, generalsekretær i Voksne for barn i  
*Vanlig, men vanskelig. Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd. Voksne for barn. (2024)*



### Manusforslag til kursleder

Generalsekretær i Voksne for barn, Signe Horn, sier i rapporten *Vanlig, men vanskelig* dette: “Det sies at skilsmisse aldri tar slutt. Mange voksne som skiller lag kan bruke mye av livet på å bearbeide sårene etter bruddet. Det samme gjelder i høyeste grad mange av barna (.). Barna er det fineste som står igjen når kjærligheten mellom de voksne har tatt slutt.”


Dette er en fin understrekning som vi skal ha med oss hele veien gjennom dette kurset. I kurset skal vi blant annet se på samlivsbrudd fra barnas perspektiv. Vi skal se på hvordan vi kan forstå barna våre bedre - og hvordan vi kan møte dem på en god måte når ting er vanskelig.

## Lysbilde 6



### Info til kursleder


Her er målet å gi informasjon om Fortsatt Foreldre – hvordan det ble utviklet og hva det er basert på. Alle de faglige bidragsyterne er lagt inn nederst på lysbildet. Det er ikke lagt opp til at du som kursleder må si noe om teksten som står i den grønne boksen. Om du ønsker det eller får spørsmål om det kan du eksempelvis si følgende: “Fra Folkehelseinstituttet ble det gjort en brukerevaluering av kursledere i 2018. I rapporten anbefales Fortsatt Foreldre-kurs til foreldre etter samlivsbrudd – for å forebygge psykiske vansker hos barn.”



## Samlivsbrudd – hos voksne

- For foreldre er bruddet enten et resultat av en langvarig prosess eller oppstår mer brått
- Mange foreldre kan oppleve at de har dårlig kommunikasjon rundt barnet med ekspartner
- Å vurdere hvordan barn har det ved samlivsbrudd kan være krevende for foreldre
- Foreldre har tendens til å undervurdere barns reaksjoner knyttet til foreldrekonflikter sammenlignet med barnas egne vurderinger

Kilde  
 ○ "Vanlig, men vanskelig. Barn og foreldres opplevelse av samlivsbrudd". Rapport fra Voksne for barn (2024)  
 ○ "Foreldre i konflikt og familier i endring: Barns perspektiv på bostedsordninger, deltakelse og foreldrekonflikt, og saker med vold i familievernet". Resultater fra FamilieForSK-studien. Rapport fra Folkehelseinstituttet (2024)





### Manusforslag til kursleder

Fortsatt Foreldre-kurs er basert på temaer foreldre selv opplever som viktige etter samlivsbrudd. Dette var temaer foreldre fortalte om i fokusgruppeintervju. Temaene herfra ble utgangspunkt for videre intervjuer med en rekke fagpersoner. Fagpersonene har forskningsbakgrunn og/eller lang klinisk erfaring fra par- og familierapifeltet. Nederst her ser dere navnene på alle fagpersonene som har bidratt – og hvem som har gjennomført og skrevet intervjuene som er samlet i temaheftene. Hver av dere kan også få tilgang til temaheftene via nettsiden Foreldrehverdag.no (<https://bestill.bufdir.no/pub/familievern/foreldrekurs>)

Digital versjon av Fortsatt Foreldre-hefte ligger på: <https://www.bufdir.no/familie/tilbud/fortsatt-foreldre/>.

## Lysbilde 7



### Info til kursleder

Her får kursledere informasjon om hva de fem temaene i Fortsatt Foreldre heter – og at de vil få noen refleksjonsoppgaver underveis.

**Fortsatt Foreldre kurs**

Tema 1: Hvordan opplevde du bruddet?

Tema 2: Hvordan er barnets nye livssituasjon?

Tema 3: Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?

Tema 4: Hva er godt nok foreldresamarbeid?

Tema 5: Veien videre

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Kurset har fem hovedtemaer. Her ser dere oversikt over disse. Det vi skal starte med nå er Tema 1: “Hvordan opplevde du bruddet?”. Neste gang er temaet “Hvordan er barnets nye livssituasjon”. Tredje temaet handler om “Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?”. I Tema 4 skal vi dykke enda mer ned i temaet “Hva er godt nok foreldresamarbeid?”. Tema 5 handler om “Veien videre”.

Gjennom disse temaene får du kunnskap og verktøy som kan hjelpe deg på å forstå deg selv, barna og ekspartner bedre. Underveis vil det også bli noen refleksjonsoppgaver.

## Lysbilde 8



### Info til kursleder

Ønsket med dette lysbildet er å både si noe om hva kursdeltakere kan forvente av kurset og anerkjenne at kursdeltakere kan være i svært ulike situasjoner. Noen er i krevende samarbeidsrelasjon med sin ekspartner og kan oppleve å ha et mindre mulighetsrom i foreldresamarbeidet. Andre har et større mulighetsrom. Ønsket er at kursdeltakere får inspirasjon og kunnskap til hvordan de kan få best mulig foreldresamarbeid – gitt den situasjonen de er i.



### Målet med kurset er å bidra til

- ✓ ...økt forståelse for egne og barnas reaksjoner i bruddet og tiden etter
- ✓ ...økt kunnskap, tid og rom til å tenke over hva som er et godt nok foreldresamarbeid i ny hverdag
- ✓ ... å inspirere til hvordan du kan påvirke din egen situasjon og relasjon i møte med ekspartner og egne barn
- ✓ ...et felleskap med andre i samme situasjon





### Manusforslag til kursleder

Målet med kurset er å bidra til økt forståelse for egne reaksjoner og barnas reaksjoner i bruddet og tiden etter. Det er også et mål å få økt kunnskap, men også tid og rom til å tenke over hva som er et godt nok foreldresamarbeid i en ny hverdag. Målet er videre å inspirere til hvordan du kan påvirke egen situasjon og relasjon i møte med ekspartner og egne barn – selv om du og din ekspartner ikke alltid er enige. Mange som deltar på Fortsatt Foreldre-kurs kan oppleve støtte gjennom å møte andre i samme situasjon. Det er vårt ønske med kurset å tilby et felleskap gjennom temaene – med andre i samme situasjon.

## Lysbilde 9



### Info til kursleder

Hensikten med gruppereglene er å skape trygge rammer. Det kan være en balansegang å invitere kursdeltakerne til å dele – uten å utlevere andre som barn eller ekspartner. Ulike grupper kan også fungere forskjellig: i noen grupper er det mange som deler, mens i andre grupper kan det være vanskelig å få noen til å reflektere eller å snakke høyt i gruppen. Uansett skaper det gjerne trygghet å si at det er valgfritt om de vil si noe eller ikke – og forventningen om at kursdeltakere ikke forteller det videre til andre utenom gruppen.

**Grupperegler**

- Du velger selv hvor mye og hva du vil dele i gruppa
- Snakk ut fra deg selv
- Vær varsom med å dele informasjon om andre (ekspartner/barn/andre)
- Taushetsplikt i gruppen innebærer at det som deles i gruppen blir i gruppen

Fortsatt Foreldre

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Underveis i kurset vil vi invitere til refleksjon rundt filmklipp vi ser og temaene vi belyser. Her er noen av gruppereglene i kurset:

Du velger alltid selv om, og hvor mye, du vil dele fra egne erfaringer i gruppen. Når du deler fra eget liv: snakk ut fra deg selv. Et godt prinsipp er å snakke om dine opplevelser – ikke andres opplevelser. Vær varsom med å dele informasjon fra andre, dvs. ekspartner, barna eller andre fra dine omgivelser.


Vi som kursledere har en formell taushetsplikt. Dere som deltar i gruppen har også en taushetsplikt dere imellom. Regelen er helt konkret, nemlig at: Det som deles i gruppen, blir i gruppen. Årsaken er at alle skal kjenne seg trygge på at ingen forteller andres historier utenfor dette rommet.

## Lysbilde 10




### Info til kursleder


Fortsatt Foreldre har fokus på hva foreldre selv kan gjøre for å få en bedre relasjon med barnet sitt og bedre samarbeid med ekspartner. Dersom en eller flere kursdeltakere er i en situasjon hvor det ikke er forsvarlig, er det viktig at den enkelte blir gjort oppmerksom på at den er i behov for annen oppfølging. Det er også et poeng at de får vite at de kan kontakte kursleder eller familievernet for egen vurdering og videre hjelp.



### Viktig informasjon gjennom kurset

- Fortsatt Foreldre er ikke et kurs som tar for seg alvorlige eller komplekse problemstillinger knyttet til vold i nære relasjoner, traumer, andre rus eller psykiske helseutfordringer
- Tidligere eller pågående vold i samliv krever *egen vurdering* av risiko og tiltak
- Gjelder dette deg? Ta kontakt med familievernkontor eller kursholder(e)







### Manusforslag til kursleder

Dette kurset dere er på nå tar ikke for seg alvorlige eller komplekse problemstillinger knyttet til vold i nære relasjoner, traumer, andre rus eller psykiske helseutfordringer. Dersom noen av dere er i en situasjon med tidligere eller pågående vold - så er det behov for egen vurdering av risiko og tiltak – som ikke dette kurset kommer inn på. Om noen av dere kjenner dere igjen i dette enten nå eller underveis i kurset – ta kontakt med oss kursledere i en pause eller ring familievernkontor for råd og hjelp.

## Lysbilde 11



### Info til kursleder

I forkant av kurset er det fint om du som kursleder reflekterer om du ønsker å gi noe informasjon om eget familieliv eller ikke. Kursledere som er sammen om kurset bør avklare dette seg imellom før kursoppstart. Uavhengig av om dere ønsker å dele lik informasjon eller ikke, er det fint at dette er avklart i forkant. Et poeng på dette lysbildet er å gjøre informasjonen kort – noe som også hjelper kursdeltakere til å bli korte i den informasjonen de selv gir. Hjelper du kursdeltakere til å ikke kjenne seg presset til å dele mer informasjon om seg selv enn slik de ønsker.

 **Fortsatt Foreldre**

### Presentasjon av deltakere

- Fornavnet ditt
- Barnets/barnas alder
- Hvor lenge siden er det bruddet skjedde?
- Hva er dine forventninger til kurset?

 Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Nå tar vi en presentasjonsrunde av oss alle. Her tenkte vi at dere kan si fornavnet deres, alder på barna, hvor lenge siden samlivsbruddet skjedde og - helt kort - hvilke forventninger eller ønsker du har til kurset.

*NB! Lurt å skrive ned fornavn og alder på barna slik at kursledere har det gjennom kurset. Alder på barna kan være et poeng å ha i bakhodet dersom du gjennom kurset gir eksempler på konkrete problemstillinger ved ulik alder på barn.*

## Lysbilde 12



### Info til kursleder

Målet med “Hvordan opplevde du bruddprosessen” handler dels om hjelp til perspektivtaking og dels om forståelse for ulike reaksjoner ved samlivsbrudd. Kursdeltakerne blir introdusert for ulike ståsted i forbindelse med brudd, avhengig av om man er den som blir forlatt, den som forlater eller der hvor partene er enige om brudd. De får muligheten til å reflektere over hvordan det var for dem, og får gjerne også høre om andre kursdeltakernes reaksjoner. Som kursleder kan det skape en fin inngang til å anerkjenne hvor ulike de kan være både i forhold til hvordan bruddet skjedde, hvilken person man er og hvilken rolle man hadde i bruddet. Enkelte står midt opp i bruddet, mens for andre ligger det lengre tilbake i tid.

# Tema 1. Hvordan opplevde du bruddet?



### Manusforslag til kursleder

Første tema vi skal inn i handler om selve bruddopplevelsen. Hvordan opplevde du bruddet? Måten bruddet foregikk på har sannsynligvis innvirkning på samspillet mellom deg, din ekspartner og barna i dag. Samlivsbrudd vekker gjerne mange sterke følelser - som f.eks. sorg og sinne – eller lettelse og forvirring. Hvordan du reagerer avhenger ofte av hvilken rolle du hadde i selve bruddet: Var du den som tok initiativ? Ble du forlatt? Eller var dette noe du og din ekspartner var enige om? Nå skal vi gå nærmere inn på disse ulike ståstedene i et brudd og hva det kan bety som forelder – og også for barna.

**Beregnet tid på introduksjon (lysbylde 1-12):**



20 min inn i kurset

## Lysbilde 13



### Info til kursleder

Som kursleder trenger du ikke å ha sett serien Bonusfamilien (STV) for å kunne benytte deg av filmklippene i Fortsatt Foreldre-materiellet. Alle filmklipp introduseres med en kort beskrivelse av hva som vises. Hensikten med filmklippene er å bruke dem til refleksjon. For enkelte kursdeltakere kan det også være lettere å reflektere rundt mer "nøytrale" filmkarakterer enn seg selv og ekspartners ulike ståsted.

**Klipp fra Bonusfamilien**

**Tema 1**  
**1. Intro av karakterene**

*Bonusfamilien*

Fortsatt Foreldre

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Gjennom dette kurset skal vi vise noen filmklipp fra en svensk TV serie "Bonusfamilien". Noen av dere kan ha sett denne, men ingen trenger å ha sett den før dette kurset. Vi gir alltid en liten intro før klippene vi skal vise.

Hovedpersonene i serien heter Lisa og Patrik. Det er dem det er bilde av her (vis på power-pointen). De er et nytt par og har gått fra hver sin partner. Både Lisa og Patrik har barn fra før. Nå skal vi starte med å se et klipp fra noe som er ganske uvanlig i familieverntjenesten: nemlig at både Lisa og Patrik er i parterapi – sammen med begge eks partnere. Bakgrunnen for at alle fire er i parterapi er at de akkurat har hatt en felles bursdagsfeiring for hver av deres gutter som begge ble 10 år. Den bursdagsfeiringen ble vanskelig - å nå snakker de om det i terapi. Nå skal vi se hvordan det går.

## Lysbilde 14

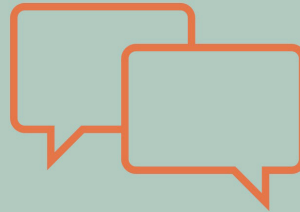


### Info til kursleder

Hensikten er å få kursdeltakere til å reflektere over hvilket ståsted de ulike rollekarakterene i dette filmklippet har - altså hvem de tror ble forlatt og hvem de tror forlot. Det er også fint å bruke litt tid på hva de ser i klippet som gjør at de konkluderer med dette. Husk at dette er første gang kursdeltakerne ser Bonusfamilieklipp i dette kurset, og at dette er ment som en introduksjon av karakterene. Anerkjenn gjerne at det ikke er vanlig at nye par går sammen med sine ekspartnere i parterapi.

### Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du de ulike karakterene har det?



### Manusforslag til kursleder

Hvordan var denne å se? Hva ble dere opptatt av? Noen som vil dele sine tanker her? Hvilket ståsted tror dere hver av disse personene hadde? Var det noen som hadde blitt forlatt? Noen som hadde forlatt noen andre? Hvordan oppfattet dere de ulike hadde det? Hva la dere merke til?

## Lysbilde 15



### Info til kursleder

Mest sannsynlig har forgående filmklipp fra Bonusfamilien allerede introdusert de ulike rollene/ståsted ved brudd - altså om en av partene ble forlatt eller forlot den andre, eller om partene var enige. I så fall trenger du ikke bruke mye tid på dette lysbildet, men bare kjapt gå videre til de neste lysbildene.

**Ikke på samme sted til samme tid**

- Den som forlater
- Den som blir forlatt
- De som blir enige om å gå fra hverandre

Fortsatt Foreldre

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Det som ofte kjennetegner samlivsbrudd er at de som er involvert kan være på svært ulike ståsted - altså man er ikke synkronisert. Det innebærer ofte at du, og den du skal samarbeide med, ikke er på samme sted følelsesmessig. Det kan f.eks. være annerledes om du er den som forlot ekspartner eller om du var den som ble forlatt. Og som igjen kan være annerledes dersom dere var enige om å gå fra hverandre.


Ulikt ståsted kan prege foreldresamarbeidet. At de to som skal samarbeide er på ulikt sted - på samme tidspunkt. En forelder kan kjenne på lettelse og utålmodighet etter å komme videre i livet. Den andre forelder kan kjenne på fortvilelse og usikkerhet for fremtiden. Økonomien kan være forskjellig for de to og de kan også ha ulike erfaringer med å ordne opp i praktiske ting. Det er naturlig at slike prosesser hvor menneskene er i utakt, preger kommunikasjon, samarbeidsform og evne.

## Lysbilde 16




### Info til kursleder

Hensikten her er å invitere kursdeltakerne til å reflektere over hvilke ulike følelsesmessige reaksjoner det er vanlig å ha om du var den som ble forlatt i samlivsbrudd. Noen kursdeltakere synes det er greit å dele egne erfaringer her. For andre er det ikke slik. Det er helt greit om kursdeltakere tenker høyt om naturlige følelser her, uten å dele om dette er noe de selv kjenner på.



### Den som blir forlatt

- Fortvilelse over den nye situasjonen?
- Redsel/bekymringer for fremtiden?
- Sinne mot ekspartner?
- Bitterhet mot ekspartner?
- Skam over å bli valgt bort/ikke sett signaler tidligere?
- Skyldfølelse over det som skjedde?
- Sorg over det som endres/blir borte?
- Savn etter det som var?
- Kan bli sett på som den som "er offeret" fra omgivelser: Vekke støtte utenfra?
- ... annet?





### Manusforslag til kursleder

Hvis dere skal tenke på naturlige reaksjoner for den som blir forlatt av ekspartner: Hvilke følelser er naturlige å tenke seg? Hva kan være typisk? Andre naturlige reaksjoner dere kan tenke dere/komme på?


Det kan være mange ulike følelser i sving for den som blir forlatt – og alle disse er naturlige og vanlige i en slik situasjon.

## Lysbilde 17




### Info til kursleder

Hensikten her er det samme som ved forrige lysbilde. Fint å la kursdeltakere kunne reflektere høyt om naturlige følelser dersom man er en som har forlatt – tatt initiativ til bruddet – uten å selv måtte dele om dette er egen erfaring eller ikke. Det kan kursdeltakere velge selv enten her eller senere i kurset om de ønsker.



**Den som forlater**

- Sorg over det som blir borte/endres?
- Lettelse etter bruddet?
- Skyldfølelse over å være den som forlater/konsekvenser for barna?
- Opptatt av å rettferdiggjøre valget?
- Tvil over avgjørelsen om brudd?
- Sinne mot ekspartner?
- Kan bli sett på som den som "har ansvaret" fra omgivelser: Mindre støtte utenfra?
- ...annet?





### Manusforslag til kursleder

Nå gå vi videre til naturlige reaksjoner for den som forlater. Dersom dere skal tenke høyt om dette: Hvilke følelser kan være typiske i en slik situasjon? Kommer dere på andre følelser? Også her er det mange følelser som kan være vanlige. Noen ganger er det følelser "både og" - at den som forlater f.eks. både kan kjenne seg lettet, være i sorg og ha skyldfølelse.

## Lysbilde 18



### Info til kursleder

Det samme gjelder her – kursdeltakere kan tenke fritt og høyt uten å måtte dele om de selv var enige med ekspartner i bruddet eller ikke.



### De som blir enige om brudd

- Lettelse etter lang tids prosess fra begge parter?
- Sorg over det som ikke ble?
- Skyldfølelse over konsekvenser for barn(a)?
- Overveldelse over praktiske konsekvenser?
- Reaksjoner fra omgivelser kan være krevende?
- ...annet?



### Manusforslag til kursleder

Så er det de som kan bli enige om å gå fra hverandre: Hvilke følelser tenker dere kan være vanlige her? Kommer dere på andre følelser? Her kommer noen typiske reaksjoner – og samtidig så kan det også være mange andre naturlige reaksjoner som ikke står her. Er det noen flere dere savner?

## Lysbilde 19



### Info til kursleder

Denne power-pointen omhandler samlivsbrudd som livshendelse. For mange utgjør bruddet nettopp en livskrise. Hensikten er å anerkjenne det og de mange konsekvensene av samlivsbrudd. Det innebærer gjerne både praktiske og økonomiske endringer, i tillegg til de følelsesmessige endringene både for en selv, barna, familie og venner rundt. Og at alt dette krever tid.

**Fellestrekk ved brudd**

- Livskrise – farefull sjanse
- Krevende prosesser følelsesmessig
- Praktiske og økonomiske konsekvenser
- Egne, barnas, ekspartners, familiens og venners reaksjoner
- "Det var ikke dette jeg hadde sett for meg"
- Tar tid

Fortsatt Foreldre

Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Selv om mange som går fra hverandre kan oppleve at de er på ulike følelsesmessige steder - er det også flere fellestrekk. De aller fleste opplever samlivsbrudd som en krise – en livskrise. Det innebærer gjerne sterke reaksjoner både for deg, din ekspartner og barna involvert. Et fellestrekk for samlivsbrudd handler derfor først og fremst om hvor krevende det er. Det kan være mange ting som gjør det krevende.

Ja, det er gjerne sterke følelsesmessige reaksjoner. For de fleste har det også mange praktiske konsekvenser. Det kan innebære flytting, fordeling av eiendeler, ny hverdagslogistikk og ofte økonomiske endringer. Flere opplever at de får dårligere råd i og etter samlivsbrudd. Dette kan være krevende ikke bare for en selv – men også for barna. I det hele tatt er det ofte et kjennetegn ved samlivsbrudd at mange rundt kan ha reaksjoner på ditt samlivsbrudd. Det kan være venner, storfamilie eller andre bekjente.

Mange i samlivsbrudd forteller at “det var ikke dette jeg hadde sett for meg”. De fleste har jo gått inn i et forhold med tanke på at det skal vare. Brudd innebærer ofte også et brudd med egne forventninger til hvordan livet skulle bli. Og de aller fleste sier noe om at samlivsbrudd tar tid. Det tar tid å bygge ny hverdag og nye rutiner – og foreldresamarbeid inn i dette.

## Lysbilde 20

**Info til kursleder**

Denne oppgaven kan bidra til refleksjon om hvordan det er å miste en rolle/identitet i livet, og om "å anerkjenne at det å gå fra å være partner til eks-partner – for mange – er å miste en viktig rolle/identitet.

**Øvelse**

Tegn rundt din egen hånd på et ark

Skriv navnet ditt i midten

Fyll inn fem av dine viktigste identiteter/roller på hver av fingrene. Hvem er du i ulike sammenhenger?

**Manusforslag til kursleder**

Her kommer en oppgave. Nå skal hver av dere få et ark hvor dere tegner rundt den ene hånden deres. Når dere har gjort det ferdig så skriver dere navnet deres inni den tegnede håndflaten.

Så - for hver finger dere har tegnet: Skriv de fem viktigste rollene eller identitetene som du har. Hvem er du i ulike sammenhenger? Det kan være mor, far, bror, venn, sønn, datter, kollega, fotballtrener osv. Velg de fem viktigste for deg: Skriv dem ned på hver finger på arket.

- *Så (når alle har fått skrevet ned identiteter): Kryss ut tre identiteter/roller. Altså at du sitter igjen med bare de to viktigste.*
- *Så (når alle har fått krysset ut tre): Kryss ut en til. Altså at du kun sitter igjen med en identitet – den viktigste rollen for deg.*

## Lysbilde 21

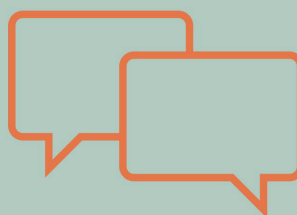


### Info til kursleder

Kursdeltakere har med seg ulike erfaringer og vil gjerne kunne reagere på oppgaven ulikt ut fra det. Det kan danne utgangspunkt for viktig erfaringsutveksling deltakerne imellom.

### Refleksjon

1. Hvordan var det å gjøre øvelsen?
2. Hvordan var det å skrive ned fem identiteter/roller?
3. Hvordan var det å fjerne tre + en identiteter/roller?
4. Hvordan var det å sitte igjen med en?



### Manusforslag til kursleder

Her er noen spørsmål til refleksjon:

- *Hvordan var det å gjøre øvelsen?*
- *Hvordan var det å skrive ned de fem viktigste rollene eller identitetene?*
- *Og hvordan var det å fjerne tre?*
- *Hvordan var det å fjerne en til - altså fire?*
- *Hvordan var det å sitte igjen med bare en?*

For noen innebærer samlivsbrudd at en identitet blir borte. Hvordan er det å tenke på denne øvelsen i lys av et slikt perspektiv?

### Beregnet tid på Tema 1 (lysbylde 13-21):

 20 min inn i kurset

### Pause:


 20 min

## Lysbilde 22







### Info til kursleder

Her får du gitt info om hvordan vi mennesker reagerer i krise. For enkelte kursdeltakere vil dette være kjent, for andre mer nytt. Hensikten er likevel å koble krisereaksjoner til store livshendelser slik som samlivsbrudd. På den måten kan det også hjelpe kursdeltakerne som strever med selvklandring om hvorfor de reagerer slik de gjør. Det er naturlig og skjer uten av vi bestemmer oss for det. Informasjonen kan også potensielt bidra til økt trygghet for å erkjenne og dele sårbare følelser i forbindelse med bruddet.


Fortsatt  
Foreldre

### Vanlige reaksjoner i krise

- Kamp 
- Flukt 
- Frys 





### Manusforslag til kursleder

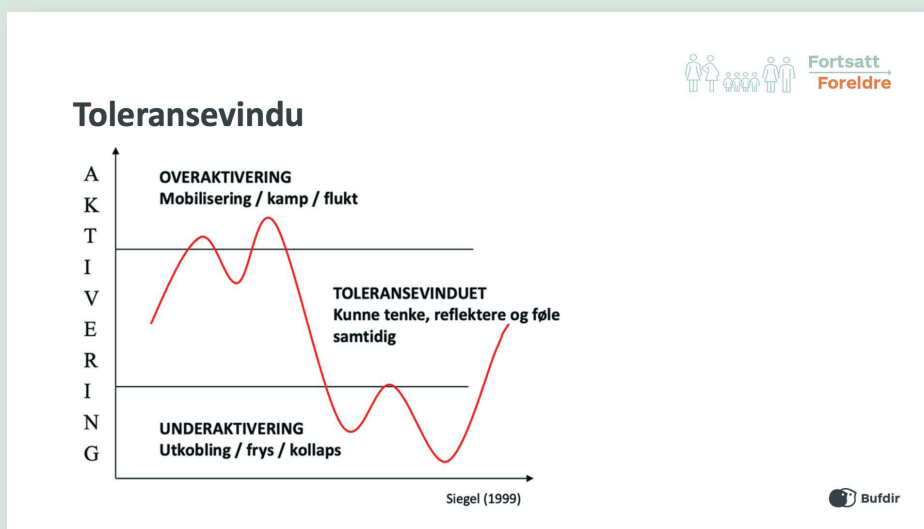
Det som kjennetegner oss når vi er i krise, er at vi reagerer instinktivt. Vi handler på automatikk enten ved å gå i angrep, flykte fra situasjonen eller stivne.

Fra dyreverden er vi godt kjent med dette. Vi kan ha sett dyr gå i kamp med hverandre når de kjenner seg truet. Eller vi har sett dyr som flykter og løper for livet, f.eks. bort fra en løve. Andre ganger reagerer dyr ved å ligge helt stille når de opplever fare, “spiller død”. Slik er det også for oss mennesker. Når vi er i en overveldende situasjon reagerer vi gjerne med en eller flere av disse reaksjonene.

## Lysbilde 23

**Info til kursleder**

Her introduseres toleransemodellen. Modellen gir et bilde av hvordan det er for oss når vi blir følelsesmessig overaktivert eller underaktivert. Og den kan bidra til å illustrere hvordan vi reagerer på kriser: at toleransevinduet blir smalere. Modellen vil bli referert til flere ganger gjennom kursmaterialet. Som kursleder kan du gjerne bruke eksempler kursdeltakeren kommer med til å illustrere toleransevinduet – om det passer slik underveis i kurset. Hensikten er at modellen i seg selv kan være en hjelp til å bli klar over at en selv (eller andre) er utenfor toleransevinduet – og hva vi kan gjøre for å hjelpe oss selv inn igjen.

**Manusforslag til kursleder**

Her ser dere en modell som kalles toleransevindu. Toleransevindu er en illustrasjon av hvordan vi mennesker har det når vi kjenner oss trygge og opplagte. Da er vi innenfor toleransevinduet vårt, det vil si at vi kan ha oppmerksomheten rettet mot det som skjer her og nå. Vi kjenner oss trygge til å kunne utforske, lære eller skape noe på egen hånd eller sammen med andre.

Er vi overaktivert og dermed over toleransevinduet vårt, så er det vanskelig. Vi havner over toleransevinduet vårt hvis vi blir veldig sinte, opprørte, stresset eller bekymret. Kroppen kan kjennes urolig med svette og hjertebank. Da er det vanskelig å få med seg alt som skjer her og nå. Dersom noen av dere hadde vært utsatt for en trafikkulykke på vei til kurset i dag – ville de fleste hatt vansker med å fokusere her og nå. Selv om dere ikke ble fysisk skadet. Dere ville kanskje sittet og tenkt på det som akkurat skjedde og

det hadde vært vanskelig å konsentrere seg. Det vil si at du hadde mest sannsynlig vært over toleransevinduet.

Andre ganger er vi nedenfor toleransevinduet. Det innebærer at vi kan kjenne oss nedstemt, fjerne, nummen eller tom. I stedet for en overaktivering av hjernen så er kroppen underaktivert. Det kan være vanskelig å finne krefter til å konsentrere seg her og nå. Et typisk eksempel de fleste av oss har kjent på er hvis vi har sovet dårlig en natt eller to. Da kan vi streve med å være til stede – vi er under toleransevinduet vårt.


Gjennom et samlivsbrudd er det mange som opplever at selve toleransevinduet blir smalere. At det skal mindre til for å bli stresset og overaktivert, og mindre til for at vi kjenner oss utmattet og slitne - altså nedenfor toleransevinduet. Det er et kjennetegn ved kriser at toleransevinduet blir smalere i kortere eller lengre perioder.

## Lysbilde 24




### Info til kursleder


Her er ønsket å gi kursdeltakerne et hverdagslig eksempel på hvordan det kan se ut når vi reagerer utenfor toleransevinduet. Noen kursdeltakere kan oppfatte dette eksempelet som uskyldig og hverdagslig. Andre kan oppleve det som drøyt det Martin gjør i dette filmklippet. Det kan bli et fint utgangspunkt for dialog kursdeltakere imellom.

 Fortsatt  
Foreldre

### Klipp fra Bonusfamilien

Tema 1  
2. Martin blir sint på Bianca,  
inkl. unnskyld



 Bufdir



### Manusforslag til kursleder

Dere skal nå få se et nytt klipp fra Bonusfamilie-serien.

Nå skal vi møte pappa Martin som spiser middag med sine to barn, tenåringsdatteren Bianca og sønnen Eddie. Eddie har bursdag og blir 10 år dagen etter. Martin og barna bor hjemme hos bestemor, fordi Martin strever økonomisk etter bruddet. Nå skal vi se hvordan denne middagen blir for dem. Tenk gjerne på dette vi akkurat gjennomgikk med toleransevinduet mens dere ser på.

## Lysbilde 25

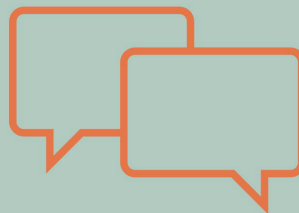


### Info til kursleder

Hensikten er å få en refleksjon om hvor lett vi kan komme ut av toleransevinduet vårt i møte med barna våre. Og at vi bli særlig sårbare for det når vi selv har det vanskelig. Klippet viser også at Martin sier unnskyld til Bianca etterpå. Det er et fint poeng. Vi kan gjøre feil, og da er noe av det viktigste vi kan gjøre å ta ansvar for det etterpå og be om unnskyldning overfor barna våre. “Reparasjon” blir tatt mer grundig for seg i tema 2 – men det introduseres altså noe her.

### Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så?
2. Hva tror du gjorde at Martin reagerer slik?
3. Hvordan tror du Bianca har det? Eddie?



### Manusforslag til kursleder

Hva så dere her? Hva ble dere opptatt av?


Hva tenker dere om Martins reaksjon? Og hva med Biancas reaksjon? Og Eddies sin? Var det noen av dem som var innenfor eller utenfor toleransevinduet sitt? Hvordan merket dere i så fall det på dem?

## Lysbilde 26




### Info til kursleder

Håpet er nå at kursdeltakerne har fått dannet et kunnskapsgrunnlag for at samlivsbrudd for mange innebærer en livskrise og normalisert det å kunne ha sterke følelsesmessige reaksjoner i en krise (ref. å være utenfor toleransevinduet). Hensikten med dette lysbildet er å gå nærmere inn på hvilke ulike følelser det er naturlig å kjenne i forbindelse med samlivsbrudd. Kanskje har kursdeltakerne allerede reflektert godt rundt dette når de snakket om ulike reaksjoner ut fra hvilket ståsted partnerne har i bruddet (den som bli forlatt, den som forlater, begge er enige). I så tilfelle kan du hente inn eksempler fra det som ble sagt da. Det siste kulepunktet på dette lysbildet er et viktig hovedpoeng: at foreldre aller først må erkjenne og ta ansvar for egne følelser, og at dette er en forutsetning for å kunne hjelpe våre barn.


**Fortsatt  
Foreldre**

### Å forstå egne følelser

- ALLE følelser er naturlige etter et samlivsbrudd
- Noen viser vi, andre skjuler vi
- Hvilke følelser er typisk for deg?
- Hva gjør du med følelsen?
- Å kjenne igjen egne følelser og reaksjonsmønstre - et viktig utviklingsarbeid
- Ofte en forutsetning for å unngå at barn blir bærere av voksnes følelser





### Manusforslag til kursleder

Det å skjønne hva vi føler, kan mange ganger være vanskelig. Kanskje særlig i en krisesituasjon fordi vi kan ha mange ulike følelser på en gang. Og følelsene kan endre seg. Alle typer følelser er naturlige etter et samlivsbrudd. Det finnes ikke en riktig eller gal følelse.

Mange opplever mange og til dels sterke følelser. Typisk nok er det slik at noen følelser viser vi til andre, mens andre følelser er vi opptatt av å skjule. Noen ganger gjør vi dette ganske ubevisst. Andre ganger er vi klar over det og opptatt av å skjule det.

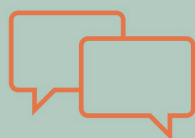
Et viktig nøkkelspørsmål til deg er å bli mer kjent med: hvilke følelser du selv har knyttet til samlivsbruddet. Hva gjør denne følelsen med deg? Noen opplever at følelsen kan forsterke vansker. For eksempel dersom du er sorgtung og lei deg - så kan det hende at du heller ikke orker å gjøre så mange ting som egentlig gjør deg godt. Om det er å treffe andre mennesker eller det å ta oppvasken hjemme. Slike reaksjoner kan være naturlige.

Det å bli kjent med akkurat dine reaksjonsmønstre kan være et viktig skritt for å få mer forståelse for deg selv. Og et viktig første skritt for egenomsorg og det å ta ansvar for egne behov og følelser. Ja, det å skjønne hva du selv føler og ta ansvar for det – er også en nøkkel for å forhindre at barna blir de som innretter seg eller tar ansvar for dine følelser.

## Lysbilde 27

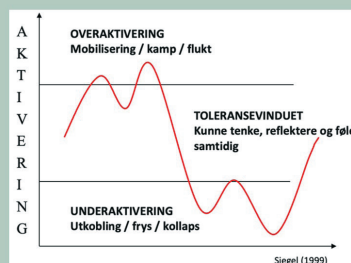
**Info til kursleder**

Her er hensikten å invitere kursdeltakere til å reflektere over hvordan de selv reagerer når de er utenfor toleransevinduet sitt. Nå blir de bedt om å tenke på en konkret hendelse. Du kan velge om du ber kursdeltakerne reflektere to og to eller om du ber dem tenke seg litt om på egenhånd før en felles deling. Kursdeltakerne trenger ikke si den konkrete hendelsen men heller dele hva de faktisk følte og kjente. Her er det fint å vektlegge det å bli konkrete på hva som faktisk hjelper, og at kursdeltakere kan dele ulike strategier og tips som kan hjelpe dem inn i toleransevinduet igjen. Tips: for noen er det vanskelig å finne en hendelse hvor de var utenfor toleransevinduet. En hjelp kan da være å tenke på en gang de fikk "tunellsyn", altså at de der og da tenkte svart/hvitt og ikke klarte å ta inn annen informasjon. Mens de i etterkant har tenkt at det jo egentlig ikke var så farlig.

**Refleksjon**

*Tenk på en gang du var utenfor ditt toleransevindu. Hvilke følelser hadde du? Hvordan var det med konsentrasjonen?*

Husker du hva som hjalp deg til å gjenfinne roen? I så fall hva?

**Manusforslag til kursleder**

Her er en refleksjonsoppgave:

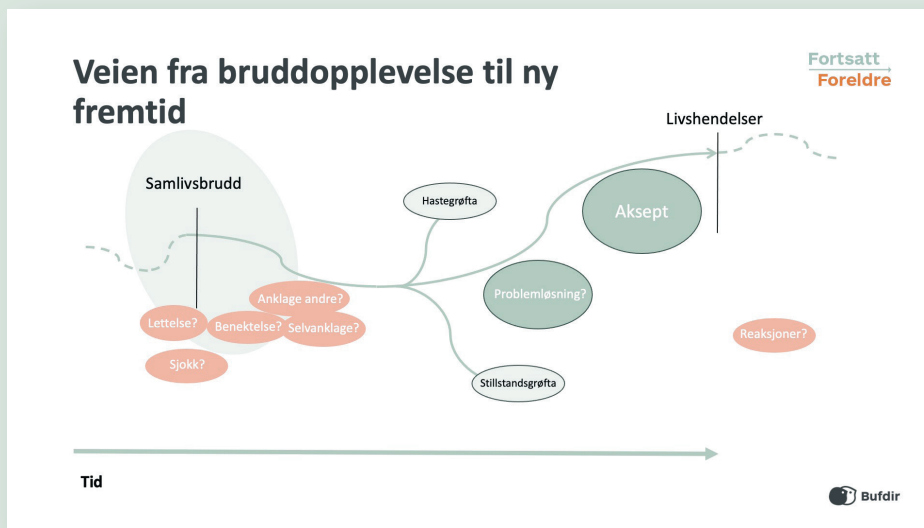
Tenk på en gang du var utenfor toleransevinduet ditt: Hvilke følelser hadde du da? Hvordan var det med konsentrasjonen din? Oppmerksomheten din?

Tenk over – hva var det som hjalp til å gjenfinne roen? Altså, hva hjalp deg inn i toleransevinduet igjen?

## Lysbilde 28

**Info til kursleder**

Ønsket med dette lysbildet er å gi håp. For de som er overveldet i sin bruddopplevelse kan det være en hjelp å se at følelser vil endre seg over tid. Denne tidslinjen vil bli vist flere ganger gjennom kurset med små endringer innholdsmessig. Du trenger derfor ikke gå veldig detaljert til verks når du introduserer den, men heller bruke den som en måte å si at det vil endre seg.

**Manusforslag til kursleder**

Her ser dere en tidslinje som beskriver hendelser i livet – og reaksjoner på dem – over tid. Til venstre her ser dere tidspunktet for samlivsbruddet. Det som er merket med røde sirkler handler om ulike følelsesmessige reaksjoner. Som dere ser kan det være mange ulike følelser i sving i forbindelse med et samlivsbrudd. Så ser dere på pilen her nede – at over tid vil livet endre seg. Det går gjerne opp og ned – slik livet gjør. Og nye livshendelser skjer for de fleste i livet, noe som kan gi nye reaksjoner.


Grafen illustrer det mange foreldre opplever: at reaksjonene på samlivsbrudd endrer seg over tid. Mange kan oppleve hindringer på veien, slik som at de enten går for fort frem - altså hastegrøfta - eller blir stående på stedet hvil - altså stillstandsgrøfta. Men felles er det at reaksjoner endrer seg. Det som kan oppleves overveldende og vanskelig her og nå, vil kjennes lettere og annerledes over tid.

## Lysbilde 29




### Info til kursleder


Kursdeltakerne vil kunne bli opptatt av ulike ting i filmklippet. Det er bare fint. Hensikten er å bruke klippet som utgangspunkt for hva deltakerne selv blir opptatt av.

 **Fortsatt  
Foreldre**

### Klipp fra Bonusfamilien

[Tema 1](#)  
[3. Frokostbursdag for Eddie](#)



 Bufdir



### Manusforslag til kursleder

I dette klippet blir Eddie 10 år. Vi skal se fra morgenen av. Det er første bursdag hvor foreldrene til Eddie ikke bor sammen. Denne bursdagen er han hos far, og mamma Lisa kommer dit på morgenen for å være med å vekke han på sengen. Vi møter pappa Martin, hans mor og kjæresten til hans mor som også bor sammen med dem – dere vil se at det er hun som åpner døren for Lisa. Og datteren Bianca er også der.

## Lysbilde 30

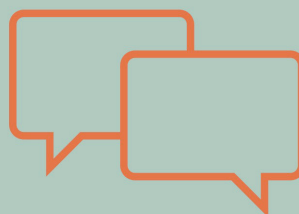


### Info til kursleder

Noen eksempler på hva kursdeltakere kan bli opptatt av:  
 Noen kan bli opptatt av bollene som bestemor foreslår å bytte ut, og hvordan det er å være Martin da. Andre kan merke seg klemmen som Lisa og Martin gir hverandre og undres om dette hadde kjentes naturlig ut for egen del eller ikke. Noen vil tro at kjæresten til bestemor (hun som åpner døren for Lisa) er mor til Martin, så det er fint å si høyt at hun er bestemors kjæreste.

### Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hva tenker du om storfamiliens relasjoner etter bruddet? Hva har endret seg? Hva er likt?



### Manusforslag til kursleder

Hva ble dere opptatt av i dette klippet? Hva la dere merke til?

Hva tenker dere om storfamiliens forhold til hverandre etter bruddet? Hvilke tradisjoner har de hatt? Hva er nytt?

## Lysbilde 31



### Info til kursleder

Det er det første av flere sitater som er lagt inn i presentasjonene i kurset. Sitatene som er hentet inn i presentasjonen er alle hentet fra intervjuene i temaheftene (altså i denne presentasjonen - utdrag fra temahefte nr. 1) fra Fortsatt Foreldre-materiellet. Noen ganger setter sitatene noe på spissen og kursdeltakere vil kunne være enige eller uenige i disse. Andre ganger kan sitatene oppleves trøstende eller støttende - og at det er en fagperson som slår noe fast. Hensikten er å invitere til refleksjon. Som kursleder kan du velge om du bare vil lese dem opp eller om du etterspør reaksjoner på sitatene.

”

**Veldig mange sterke følelser og rare tanker er normale i den første kritiske fasen etter et samlivsbrudd. Man er i kaos og ser verden med et annet blikk, og dette gjør det vanskelig å oppfatte andre riktig. Da kan det være godt å vite at kriser går over. Man må gi seg selv tid til å tilpasse seg og hente opp krefter**

Psykologspesialist og dr.philos Lisabeth Holter Brudal, intervju i Fortsatt Foreldre



### Manusforslag til kursleder

Les opp (gjør i rolig tempo slik at det er lett å følge).

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

## Lysbilde 32



### Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er hentet fra intervjuene i temahefte 1 (altså utdrag fra temaheftene) fra Fortsatt Foreldre-materiellet. Noen ganger setter sitatene noe på spissen og kursdeltakere vil kunne være enige eller uenige i disse. Andre ganger kan sitatene oppleves trøstende eller støttende - og at det er en fagperson som slår noe fast. Hensikten er å invitere til refleksjon. Som kursleder kan du velge om du bare vil lese dem opp eller om du etterspør reaksjoner på sitatene.



**Å bruke tid på å få tak i hva man ønsker seg og lengter etter, kan være fint med tanke på å søke det livet man vil leve i fremtiden. Ved å identifisere det man savner, vil man konkret kunne sette seg noen mål for hvordan man vil at livet skal være framover**

Spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett, intervju til Fortsatt Foreldre



### Manusforslag til kursleder

Les opp (gjerne i rolig tempo slik at det er lett å følge).

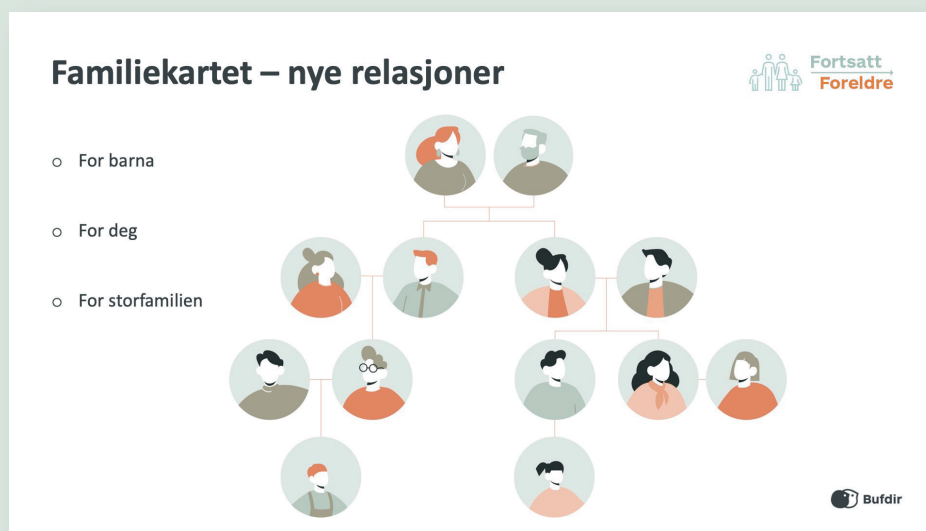
Evt. Noen refleksjoner rundt dette?

## Lysbilde 33



### Info til kursleder

Tema 1 går nå mot slutten. Hensikten med dette lysbildet er å hjelpe kursdeltakere å vende oppmerksomheten mot sine barn, og hvilke konkrete endringer som har skjedd i hverdagen for barna deres som følge av samlivsbruddet. Denne tematikken er også en opptakt til Tema 2. Som kursleder trenger du ikke bruke lang tid på dette lysbildet, men mer slå fast at familiebildet til barna er endret når brudd mellom foreldre er et faktum.



### Manusforslag til kursleder

Samlivsbrudd innebærer endringer i familiekartet. Mange barn trekker dette frem som en tydelig forskjell. Familiekartet kan ganske konkret bli annerledes. Og brudd kan gi endringer i hvor ofte du ser familien du har rundt deg. For eksempel kan det innebære flytting for barn slik at de ikke lenger ser familiemedlemmer så ofte som de tidligere gjorde. Den største forskjellen for mange barn er at de ikke ser foreldre samtidig lenger, at de enten er med den ene eller forelderen og ikke lenger sammen.

For deg som gjennomgår et brudd innebærer det også endringer i familiekartet. Kanskje er det relasjoner til din ekspartner som blir endret. Og for storfamilien rundt deg eller ekspartner, kan brudd mange ganger også føre til endringer. Familiekartet er under endring, og mange ganger innebærer det også endringer i relasjonene familiemedlemmene imellom.

## Lysbilde 34

**Info til kursleder**

Ønsket med denne siste oppgaven er å invitere kursdeltakerne til å avslutningsvis tenke over hva de ønsker å ta med seg fra tidligere familieliv. Altså hva de selv ønsker å videreføre for egen del og for barna sine. Dersom det er tid kan du invitere kursdeltakere til å dele hva de har notert ned. Hvis ikke kan det også være et greit sted å avslutte etter denne oppgaven.

**Egen refleksjon**

*Tenk på din egen familie før bruddet. Hva var bra i den familien? Hva var mindre bra? Hva er det du ønsker å ta med videre?*

Skriv ned det du ønsker å ta med deg videre for deg og barn i din nye hverdag

**Manusforslag til kursleder**

Her kommer en refleksjonsoppgave til dere:

*Se for deg din egen familie slik den var før bruddet:*

- *Hva var bra i den familien? Hva var mindre bra?*
- *Hva ønsker du å ta med deg i ditt videre liv – for deg og barna dine?*

Noter det ned, hver for dere, om hva du ønsker å ta med deg videre i din nye hverdag.

**Beregnet tid på Tema 1 (lysbylde 22-34):**



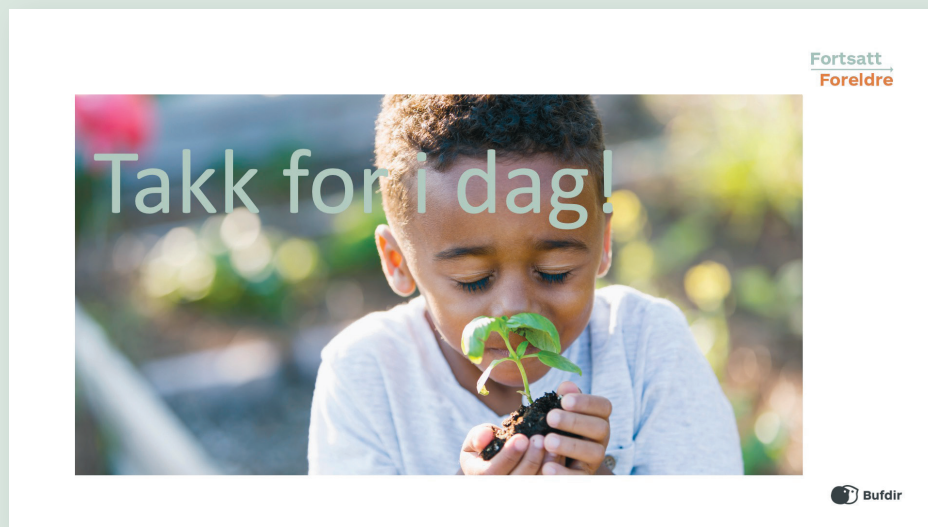
1 time og 55 min inn i kurset

## Lysbilde 35



### Info til kursleder

Ønsket er at kursdeltakere skal kjenne seg velkommen til neste tema.



### Manusforslag til kursleder

Da har vi kommet til veis ende med det første temaet. Tusen takk for i dag og for det dere har bidratt med!

Velkommen til neste tema. Da skal vi ha fokus på barnet og barnets nye livssituasjon etter brudd.



Illustrasjonsfoto: Johnier



**Bufdir**

Postadresse:  
Postboks 2233  
3103 Tønsberg

Besøksadresse:  
Fredrik Selmers vei 3  
0663 Oslo

Sentralbord:  
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet